

8 Consejos de Prevención para Padres y/o Tutores

Los padres son la influencia #1 en las decisiones de sus hijos en el uso de alcohol y otras drogas.

1 Hable con su hijo a tiempo y con frecuencia

Entre más temprano y más a menudo hable con su hijo acerca del alcohol y otras drogas, mayor será su oportunidad para influir en sus decisiones.

3 Controle el alcohol y otras drogas

Esto puede incluir guardar bajo llave alcohol, recetas médicas, productos de tabaco y marihuana en su casa.

5 Involúcrese en la vida de su hijo y ayúdelo a encontrar maneras para divertirse sin alcohol

Planee actividades en familia. Motive a su hijo para que se involucre en actividades después de clases, clubes, actividades de voluntariado o deportes. Algo tan simple como las cenas familiares puede ser un importante factor para la prevención del uso de alcohol y drogas.

7 Ofrezca a su hijo un viaje seguro a casa en caso de que éste llame:

Asegúrese de que su hijo sepa que puede contactarlo, sin importar la situación en la que se encuentre.

2 Establezca expectativas claras y consecuencias

Las investigaciones demuestran que los jóvenes que creen que sus padres de manera firme desapruaban el uso de drogas y alcohol, son menos propensos a usarlos. No olvide de igual forma premiar sus buenas decisiones.

4 Sea un modelo positivo a seguir

No normalice ni idealice el uso de alcohol o drogas. No permita que menores de edad beban en su casa. Las investigaciones demuestran que el acceso al alcohol por medio de los padres está ligado al incremento y al consumo excesivo de alcohol en la adolescencia.

6 Conozca a los amigos de su hijo y a sus padres

Comparta con ellos sus reglas con respecto a no permitir alcohol y otras drogas.

8 Haga el Compromiso Parental

Forme parte de una gran comunidad de padres que desean un ambiente seguro y libre de alcohol para sus hijos. Haga el compromiso en www.rethinkthedrinks.com/pledge

Consejos Rápidos para Hablar con sus Hijos

Elija el momento adecuado para platicar: Las actividades diarias como la hora de cenar o cuando vaya manejando, son oportunidades perfectas para platicar.

Conozca los hechos: Sea una fuente de información confiable y de ayuda para sus hijos.

Platique con su hijo antes acerca de las situaciones que se pueden presentar en torno al alcohol:

Discuta las formas para evitar situaciones incómodas y la presión de los compañeros.

Escuche, evite criticar y motive el dialogo abierto: Los hijos están más dispuestos a escuchar cuando se sienten escuchados y saben que usted está de su lado.

Para más información visite www.rethinkthedrinks.com

Desarrollado por el Colectivo para la Prevención del Abuso de Sustancias – un grupo de comunidades locales, incluyendo Braintree, Milton, Quincy y Weymouth.